

**Sommarträning 2023**

För att förbättra vår kondition, fys och spelskicklighet så kommer här övningar på hur du blir mer explosiv och uthållig på fotbollsplanen

Använd schemat för egenträning under vårt korta uppehåll. Mer träning på egen hand ger mer än vanliga träningar och matcher, så denna kan ni även använda under hela året. Du behöver inte ha koner i övningarna, det går lika bra med vad som helst, t ex drickflaskor.

I rutorna skriver du in **antal och datum** då du har gjort de olika övningarna, helst varannan dag, samt för kondition hur många **kilometer eller hur länge** (ca antal minuter) som du sprang.

**Kondition:**

Inom fotboll är det högt tempo och intensiteten är hög. Under bara ett par sekunder kan farten höjas från gång till jogging, upp till snabb löpning och sen accelerera till maxfart.

* Intervallträning. Jogga i lugnt tempo för att sedan springa maxtempo exempelvis till nästa lyktstolpe, eller förbi 2 lyktstolpar. Ca 30-40 m ska du springa maxtempo (allt du har)
* Löpning, gärna terräng. Minst 3 km, max 5 km

**Fys:**

* Övning hoppa på ett ben. Tänk en fyrkant, hoppa fram och bak samt från sida till sida. Det ska vara ordentliga hopp men med stabilitet. Upprepa minst 4 ggr på vardera benet

* Övning med ruscher, tydlig start och stopp. Ordentligt ”klipp” i stegen. Ca 10-15 m. Minst 5 ruscher

* Upphopp. Starta långt ner och ”explodera” uppåt. Använd något att hoppa upp på om ni vill men landningen är viktig, landa med stabilitet, ev gå ner. Minst 10 upphopp
* Utfallssteg. Stabila, ordentliga kliv. 10-12 st per ben

**Spelskicklighet:**

**1. Bollkontroll och avslut**

En bra bolltouch och smarta avslut är egenskaper som kännetecknar stjärnspelare, och denna övning kan hjälpa dig att förbättra dessa egenskaper.

Övningen är enkel, man skapar ett område på 2x2 meter framför mål vilket normalt sett är platsen man befinner sig på som anfallare. Trixa med bollen några gånger innan du sparkar upp den i luften. När bollen träffar marken måste du få kontroll på bollen, samtidigt som du tar med dig bollen ut ur ditt 2x2 meter stora område och gör dig redo för att avsluta.

Det andra rådet är att skjuta upp bollen med lite underskruv, så att du lättare kan ta dig till avslutsposition. Innan du kan skjuta upp den så kan du börja med att kasta upp den.

**2. Sick-sack**

Denna övning handlar om att dribbla i hög fart, något som kommer att hjälpa dig utveckla bollkontrollen och få ett högre tempo i ditt spel. Använd en boll och dribbla fram och tillbaka mellan konerna och avsluta sedan med en spurt.

**3. Spurta och stanna**

Den sista övningen handlar om att förbättra fart och koordination. Spurta och stanna gör dig redo för korta och snabba riktningsändringar som man ofta ser i matchsituationer. Denna övning är perfekt för små områden då du bara behöver 4 meter att springa på.

Stanna bollen vid konen innan du vänder och springer tillbaka. Kom ihåg att ha låg tyngdpunkt när du springer tillbaka till bollen. Denna övning förbättrar din förmåga att snabbt ändra riktning när du har kontroll på bollen.

Dessa övningar hjälper dig att utvecklas som fotbollsspelare. Kolla in följande länk på youtube för att se hur du ska göra övningarna:

<https://youtu.be/Y8i6QDPQ0v0>

**Kör hårt!**